

News'ettes

Le petit journal de votre club de gym préféré !



Le grand retour des compétitions

Après deux ans sans compétition, les gymnastes ont pu ce week-end retrouver l'adrénaline qu'elles aiment tant... Aux quatre coins de l'hexagone se sont déroulées les départementales Fédérales A par équipe. Un bon départ pour les écureuils qui ont déjà eu l'occasion de monter sur le podium. En effet les deux équipes engagées ont fini championnes d'Ariège face aux autres équipes du département.

Cette première étape a permis à nos gymnastes de reprendre leurs marques en situation de compétition (gestion du stress, test de nouveaux éléments et enchaînements, notes des juges...), ce qui est important pour la suite car elles ont pu se rendre compte du niveau attendu et devront s'en servir pour redoubler d'efforts à l'entraînement en attendant de se confronter aux équipes de la

région les 12 et 13 mars à Flavin.

Félicitations à elles et gamba pour la suite !



Stages des vacances

Vous connaissez nos bonnes habitudes, si vous êtes un aficionado des écureuils vous ne serez pas surpris d'apprendre que ces prochaines vacances scolaires laisseront place aux stages de gym. Voici les dates:

- du 21 au 25 février
- du 28 au 4 mars

Merci de nous retourner le bulletin réponse reçu par mail pour inscrire votre enfant.

Le paiement se fait directement auprès du bureau lors de l'entraînement de votre enfant par exemple.

DANS CE NUMÉRO

PREMIERES COMPETITIONS

STAGES DE FEVRIER

ZOOM SUR : LES JUGES BENEVOLES

NUTRI : JOUR DE COMPET !



ZOOM SUR : LES JUGES DU CLUB

Qui dit compétition de gymnastique dit jugement. Et oui, vous avez déjà vu les tables de juges face aux agrès, vous vous demandez souvent comment sont calculées les notes, vous avez aussi probablement vos idées reçues sur leur sévérité. Il est vrai que ce n'est pas chose facile de noter une gymnaste lors de son passage qui bien souvent est rapide. La gymnastique est un sport de rigueur et de précision: une jambe fléchie, une pointe de pied en moins, un manque de hauteur... tout est noté et coute des points à nos gymnastes. Chaque année les programmes sur lesquels toutes les gymnastes du pays se conforment évoluent, ainsi que les notes et la façon de juger.

Avant de retrouver les plateaux de compétition, les juges doivent se mettre à jour.

Lors de chaque compétition les clubs engagés se doivent de présenter des juges. Pour devenir juge il suffit de demander au club de vous inscrire à la formation (selon plusieurs niveaux) et qui emmène à un examen final. Si le club n'a pas de juges le représentant sur un plateau de compétition il peut prendre une amende. Et oui les règles sont sévères. Heureusement pour les écureuils nos anciennes gymnastes, certaines gymnastes actuelles ou même des membres extérieurs ont relevé le défi et ont passé les examens de juge. Depuis quelques années le club peut compter sur ses bénévoles, la preuve encore une fois.

Nous remercions Lucie, Loeva, Mila, Laura, Cynthia et Solyne pour avoir brillamment représenté le club sur la compétition de ce week-end. Après une journée de "recyclage" une semaine avant, elles sont désormais prêtes pour les compétitions de cette nouvelle saison. Nous leur souhaitons bon courage.



Le beau justo encore et encore



COMPETITIONS *on mange quoi pour être en forme le jour J?*

AVANT (le matin au petit déjeuner)

Pour faire des réserves et avoir assez d'énergie, être bien hydraté et éviter les troubles digestifs, il nous faut: un fruit, un produit céréalier, une boisson et un produit laitier ou une matière grasse. Exemples :

- > tartines de pain complet + purée d'amande + 1 compote + 1 verre d'eau
- > 1 verre de jus de fruit pressé + 1 yaourt + bol de céréales + 1 banane

PENDANT (en milieu de compétition ou si coup de fatigue)

Pour garder de l'énergie, des forces et rester hydraté face aux pertes d'eau à cause de la transpiration (ne pas attendre d'avoir soif, c'est déjà trop tard) il faudra :

une boisson (de l'eau au minimum et/ou de l'eau mélangée avec un peu de jus de fruit) et éventuellement une source de sucre si pas présente dans la boisson, facile à digérer comme une compote, une pâte de fruit ou des fruits secs.

APRES (les repas du midi ou du soir)

Pour restaurer les nutriments qui ont été consommés pendant l'effort, refaire les stocks nécessaires et éliminer les déchets produits on mange: des féculents (riz, pâtes, lentilles, quinoa...), des protéines (dinde, poulet, saumon, oeufs...), des fruits et légumes (frais de préférence), et surtout on boit de l'eau (plate c'est mieux et entre les repas plutôt que pendant).

On évite les fast food et les plats tout prêts, les sucreries...

ATTENTION : on évite aussi au maximum tous les aliments transformés et industriels du commerce.

